



restaurantes com proposta similar. Como bom administrador, planejou tudo, encontrou um ponto comercial na 405 Norte e, depois de treinar a equipe, abriu as portas do Oby Sabores Orgânicos (@obysaboresorgânicos), apenas para delivery, em novembro de 2020. Ainda vivíamos a pandemia da covid-19, e o negócio de entrega de comida em casa estava em alta.

Como planejado, no Oby, a maioria dos insumos utilizados vem de pequenos produtores do Distrito Federal e Entorno e tudo o que é consumido no restaurante é produzido na casa com ingredientes orgânicos. “Nós só compramos industrializados aquilo que não tem orgânico”, garante. Até a embalagem para entregar as refeições é feita de cana. “Ela vira adubo compostável em 90 dias”, detalha.

Com a abertura total dos restaurantes, Rafael viu que era chegada a hora de abrir o Oby para refeições no local. A casa é pequena e simples, com poucas mesas, que podem, inclusive, ser compartilhadas pelos clientes. “A informalidade do lugar me permite oferecer pratos a preços mais acessíveis, o nosso mais caro custa R\$ 65”, explica.

A ideia de Rafael é entregar uma refeição saudável, mas que não seja um simples frango grelhado com salada. Não que essa combinação não tenha seu valor, mas o carioca prefere debruçar-se nos detalhes, como crocância, textura, acidez, beleza e, claro, sabor. “Tenho uma mente questionadora e estou sempre procurando por novidades.”

O cardápio é enxuto, e boa parte vegetariano ou vegano. Mas há opções de frango orgânico e filé de pescada. Além de refeições, oferece lanches rápidos, entradinhas e sobremesas, tudo saudável. “O cliente não vai encontrar uma comida gordurosa nem sair daqui com aquela sensação de estar extremamente cheio. Vai sair nutrido, leve e satisfeito”, garante. Periodicamente, são oferecidos também jantares fechados com menu degustação, uma oportunidade de o carioca deixar a criatividade rolar solta.

Com a abertura física do Oby, Rafael se viu sobrecarregado e decidiu largar o serviço público, razão pela qual, inicialmente, chegou a Brasília, e se dedicou integralmente ao restaurante. “Estava dividido, e não fazia nem uma nem outra coisa bem.” Hoje, o carioca se sente realizado fazendo o que mais ama: cozinhar.

Serviço

Instagram:
@obysaboresorgânicos

Divulgação



Churrasco vegano com purê de abóbora

- 80g de cogumelos (um mix de shimeji, Paris e porto belo)
- Óleo defumado
- 1/2 Alface romana
- 1 Tomate italiano sem pele assado no azeite com tomilho alecrim e sálvia
- 180g de abóbora cabotiá
- 20g de manteiga vegetariana
- 5g de alho assado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Tomilho, alecrim e sálvia frescos
- Modo de fazer
- Cozinhe a abóbora com o mínimo de água possível (dois dedos) e, quando estiver macia, leve ao forno até caramelizar. Processe com os temperos (tomilho, alecrim, sálvia, sal e pimenta), o alho, a manteiga e a água que sobrou do cozimento. Reserve.
- Em uma grelha, ponha os cogumelos, temperados com sal e o alface (deixe para cortar o talo depois que ficar pronto para que as folhas não se soltem na grelha. Borrife o óleo defumado e, com uma espátula, vá virando até ficar no ponto de churrasco.
- Em um prato, coloque os cogumelos, o alface, o tomate assado e o purê de abóbora. Acrescente um molho à parte para acompanhar.
- Dica: para facilitar sua vida no dia a dia, asse o tomate em maior quantidade e congele, assim como o purê de abóbora.